

# 面对“二阳” 这些知识你需要

近两个月,新冠病毒阳性病例呈现出多点散发的状况,这其中包括去年底曾经阳过的“二阳”患者,也有坚持了大半年才中招的“首阳”患者,网友们调侃“这病毒是懂查漏补缺的,没人能

永远逃过感染”。那么“二阳”到底有何特点,它与“首阳”的不同之处是什么,未来我们是否将会面临一次又一次的感染,又该如何与新冠病毒“相处”呢?

## Q1 为何5月以来散发病例明显增多?

首先,我们需要知道的是,新冠病毒传染性强,对于所有人群来说都具有易感性。虽然大部分人在过去都接种了疫苗,但疫苗对人体产生的免疫保护是有时间限制的,而且其保护作用也与每个人接种疫苗后身体获得的免疫功能水平有关,免疫功能水平比较高的话,其保护作用就更强。

去年底,距离大部分人接种疫苗都过去了很长时间,新冠病毒在人群中传播起来后就引起了大面积的爆发性感染。对此,我们应该从好坏两个方面来看待,虽然当时大部分人都感染了新冠病毒,生了一场病,但同时身体中也形成了针对新冠病毒的较强的免疫力,能够保护自己在未来的一

段时间内不再被感染。这种因感染而形成的免疫力,现在从临床上来看大约是半年,但对于本身免疫力低下、身体素质较差的人群来说,可能只能保持4至5个月甚至更短。这也就解释了为什么从前几个月开始就陆续有人“二阳”,并在近一个月散发病例明显增多了。



## Q2 哪些人群更易“二阳”?

免疫力低下人群,如老年人群、患有多种系统性疾病的人群、治疗中使用免疫抑制剂的患者群体等更易“二阳”。为此,这一类人群应做好防护工

作,尽量避免与阳性患者接触,不扎堆、不聚集,如果家中有人感染了,务必做好隔离工作,尽量降低将病毒传染给脆弱人群的可能性。

与此同时,脆弱人群也应在日常生活中注意保养身体、增强体质,提升免疫力,如保证充足的营养、保持良好的生活习惯、适量地锻炼等。



## Q3 吸烟人群是否易感染?

烟草本身就存在毒副作用,人在吸烟时会不同程度地损伤呼吸道,同时烟草还会刺激呼吸道黏膜,从而影响其免疫功能,导致更易感染病毒、细菌等病原体,引发呼吸道疾病。

虽然现在尚未有研究数据来证明吸烟与新冠病毒感染之间的关联,但可以推测烟草对呼吸道的破坏在某种程

度上对防治新冠病毒感染不利。所以在父亲节来临之际,我们要呼吁大众戒烟,在引导大家保护自身健康的同时,也降低其家人遭受二手烟的危害。



## Q4 “二阳”症状是否比“首阳”要轻?

从临床上来看,本次“二阳”病例的普遍症状相比去年“首阳”时较轻,发高烧、全身多个部位疼痛等症状减少,病程也相对缩短了,而本次“首阳”的患者则依旧表现出较重的症状。

面对未来可能出现的多次新冠病毒感染,临床医生们普遍认为,其将持续呈现出散发而非暴发的感染,每波感染人数的峰值亦将逐渐降低、趋于平稳,再次出现暴发感染的可能性很低。同时每次感染的症状也会相对

变轻,至于能减轻到什么程度尚未可知。另外,值得注意的是,每年冬季呼吸道疾病易发作,寒冷天气导致人体免疫力下降,也可能引起阳性病例增多,特别是脆弱人群需要格外当心。



## Q5 在公共场所是否要做防护?

如今,在乘坐公交、地铁等公共交通工具,以及进入商超等室内密闭公共空间时,都不再要求必须佩戴口罩。对于身体免疫功能水平正常

的人群,可以不用像过去一样严格防护。临床医生们更多的是呼吁,正处于新冠病毒感染后的治疗期和康复

期,抗原尚未转阴的患者群体外出时坚持戴口罩,不将病毒传染给更多的人,对自己也对他人负责。文/汪盈、(原载《北京晚报》)



## 咸宁市第二实验小学 在趣味中爱眼 在健身中护眼

本报记者 江世栋

今年6月6日,是全国第28个“爱眼日”。

咸宁市第二实验小学以爱眼趣味运动会为契机,通过开展视力检测、“我眼中的世界”绘画比赛等活动,进一步增强学生保护视力预防近视的意识,让体育健身与近视防控相融合,在日常的趣味健身活动中,提高学生的综合素质,加强学生近视防控工作。

当天上午8点半,咸宁市第二实验小学全体学生整齐列队进入足球场。在足球场边一栋教学楼的外墙上,绘上放大19倍的“勤远眺,护视力”视力表,学生站在跑道95米处可远眺检测视力。

校长谭璐致开幕词后,同学们随即开始了羽毛球颠球、沙包投掷盘、彩虹套

圈、弹射球对接、双人抛接球、眼疾手快等爱眼趣味运动会项目的比赛,整个足球场成了一片欢乐的海洋。

一年级的同学比赛彩虹套圈,二年级的同学比赛沙包投掷盘,三年级的同学比赛双人抛接球,四年级的同学比赛弹射球对接,五年级的同学比赛弹射球对接,六年级的同学比赛羽毛球颠球。最后,一至六年级的同学比赛眼疾手快:每个班带4个脸盆,全员参与穿针引线、抓泥鳅。整场比赛既紧张又有趣,同学们奋勇争先,欢呼声和笑声不断。

四年级二班班主任彭颖组织学生,开展了弹射球对接比赛。他说,在弹射球对接比赛中,可以锻炼学生的眼珠活

动。今天是一二儿童节,开展户外活动,有利于学生在紧张学习之后放松一下眼睛,缓解用眼疲劳。平时,学校每天都会开展大课间和一节体育课,让学生每天的户外活动不少于一小时。多接触自然界,能更好地保护学生视力。

爱眼趣味运动会之后,同学们又来到学生视力健康管理校长工作室,对着云智能视力监测仪检测视力,如果视力下降,监测老师当场会给出指导意见。

“有不良用眼习惯的孩子近视率,比健康用眼的孩子高一倍。”“操作电脑时,电脑屏幕与眼睛的距离不低于33厘米。”在视防中心工作人员与学校老师的辅导下,同学们还来到健康知识素养测评机前答题。一年级学生陈若茜答题

得分90分,她说:“我要学习掌握更多的爱眼知识,争取不近视!”

在学校环形教学楼东面走廊上,学生在课间可以远眺对面走廊上的“远眺大中国”视力墙。当天,阳光照在环形教学楼一楼中央上方形成自然光,100多名孩子正在上露天写生课,他们以儿童节为主题,将6和1分别画成眼睛,描绘“我眼中的世界”。“大家要开心一点,眼睛要笑,请举起你们的画作!”校长谭璐话音未落,同学们纷纷举起画作。

参加活动后,不少学生对记者说:“在趣味活动中我们学到了‘爱眼’知识,体验到了‘护眼’技能,在以后的学习中,一定要养成良好的习惯,保护自己的眼睛。”

### 咸安区疾控中心

## 防溺水安全教育进校园

本报讯 记者王恬、通讯员刘维报道:6月12日,咸安区疾控中心走进咸宁高新实验外国语学校,为1000余名在校师生开展防溺水宣传教育活动,增强了未成年人防溺水意识。

“不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳……”当日,学生早操时间,学生代表领学未成年人防溺水相关知识。

为了能让同学们加深印象,咸安区疾控中心医师结合实地模型操作的方式,利用模拟人给学生们做人工呼吸和心肺复苏的现场示范,指导学生进行呼救、互救、自救的防溺水实践演练,讲解和演示溺水人员上岸后

的急救处理方法。通过此次培训,增强了学生们的安全、自我保护意识,提高了他们的避险、自救能力。“我将时刻牢记防溺水知识要点,并把这些知识传递给身边的每一个人。”学生表示,回家后将和家长一起学习心肺复苏操作要领。

咸安区疾控中心还会举办系列健康促进“五进”活动,进一步提升全民健康管理意识,践行健康生活方式,让健康知识、行为和技能成为全民普遍具备的素质和能力,使现场急救成为每例意外伤害者触手可及的行为,让更多的生命得到救援。

### 咸安区官埠桥镇

## 发放“健康爱心包”

本报讯 通讯员雷诺报道:为强化各类重点人群的关注关爱,进一步做好新形势下常态化疫情防控工作,近日,咸安区官埠桥镇组织开展关爱重点人群“健康爱心包”发放工作,将温暖送到群众家中,保障重点人群健康。

活动中,工作人员走访入户为重点人群送去含有免手洗消毒液、口罩、布洛芬、温度计、检测试剂的爱心包,详细讲解其中物品的使用方法,并宣传“乙类乙管”政策,做好个人防护,保持身体健

康,为新防疫政策下的防疫工作筑牢“防护墙”。

“小小的爱心包不仅保障了重点人群的身体健康,也让他们感受到党委、政府的关怀,拉近了党群之间的距离。”该镇相关负责人表示,下一步将持续关注重点人群的基本生活、防疫等需求,及时纾困解难,切实守护他们的身体健康。

据悉,此次爱心包发放对象为2023年新增残疾人、低保、困境儿童等重点人群共31户41人。

## 生活顾问

### 夏季运动的禁忌

本报讯 记者江世栋报道:夏季天气热,人体本身的热量消耗就很大,一旦没把握好健身前后的注意事项,就容易导致缺水、抵抗力下降等,严重的甚至会导致昏厥。那么,夏季运动我们该注意哪些呢?

避免长时间在阳光下运动。长时间在高温下运动,很容易导致出汗过多,从而引起脱水、中暑等症状,严重者甚至还会昏厥。

忌喝大量冷饮。剧烈运动后,大量的血液流向肌肉和体表,而消化器官则处于相对贫血的状态,此时饮用大量的冰冻饮料,会对胃部带来强烈刺激,容易诱发肠胃疾病。

忌运动后立即休息。剧烈运动时,血液多集中在肢体肌肉中。肢体肌肉强力地收缩,会使大量的静脉血迅速回流到心脏,心脏再把有营养的动脉血送到全身,血液循环极快。如果剧烈运动刚一结束就停下来休息,肢体中大量的静脉血就会淤积于静脉中,就会引起心脏缺血,而人的大脑也会因为供血不足而出现恶心、头晕,甚至休克等问题。

忌大量喝水。运动过程中会有缺水的现象,大运动量过后,人体各器官、系统需要得到休息,而此时大量补水会给消化、血液循环等系统,尤其是心脏增加负担。

忌立即冲冷水澡。运动中汗流浹背,运动后冷水冲洗,想想就很美好。但是,锻炼后立即冲冷水澡会使扩张的毛孔紧急关闭,人体的免疫力随之下降,病菌此时最容易侵入。

### 眼睛为何越来越干

本报讯 记者江世栋报道:一些上班族上班用电脑,下班玩手机,眼睛越来越干,心灵的窗户从水汪汪变得干巴巴。生活中,是什么让眼睛变得越来越干涩?

空调。有些人为了使自己身处舒适的环境,一年四季都生活在空调之下,空调在带来凉风或者热风的同时,也会带走室内和眼睛中的水分。同时,开空调时门窗紧闭,会使室内空气变得干燥、悬浮颗粒增加,易诱发干眼症。应经常开窗换气,或在房间内放置加湿器,增加空气湿度。平时应多喝水,尤其是绿茶有益于改善干眼眼涩。

电子产品。当我们集中注意力看电脑或手机时,便会不自觉地忘记眨眼。眨眼的次数减少,就会相应减少眼内泪液分泌;同时,眼球暴露在空气中的时间过长,也会增加泪液的蒸发。此外,电子产品发光的电磁波、紫外线、放射线、刺眼的颜色和红外射线等也会刺激眼睛。平时应改善用眼习惯,用眼每隔1小时,就休息5分钟,可以远眺多看一些绿色植物或者用温水冲洗眼睛。

隐形眼镜、美瞳。隐形眼镜附着在眼球上,而且隐形眼镜的镜片有吸水的作用,若配戴时间过长,再加上空气干燥、水分不断挥发,更会引起眼睛干涩。而美瞳比隐形眼镜更厚,长期佩戴比隐形眼镜更容易导致眼干眼涩。长时间工作、看书,应尽量佩戴框架眼镜。

药物。如果擅自使用眼药水缓解眼部不适,某些药物如治疗眼部疾病的药水、降压药等,都会造成泪液分泌不足而引起眼部干涩不适。切忌擅自服用药物,即使缓解眼干眼涩的药水也要在医生的指导下使用。

### 美甲有风险

本报讯 记者江世栋报道:很多爱美的女性经常做美甲,指甲是越来越美了,身体却一不小心受到了伤害。

美甲用具的卫生问题是最大的隐患。路边美甲店、路边美甲摊非常简陋,美甲工具不会做到彻底的消毒、杀菌。一旦在美甲的过程中破坏皮肤组织,很容易造成交叉感染。

此外,长期美甲,不仅会伤害指甲,还会导致指甲感染疾病。

指甲变黄、暗淡。指甲油拥有各种漂亮的颜色是因为添加了大量的色素成分,包括各种矿物性色素、人工合成色素等。这些色素附着在指甲上,时间长了会导致指甲越来越暗黄无光泽。

指甲断裂、生长缓慢。经常涂抹指甲油会阻碍指甲的“正常呼吸”,破坏指甲的角质细胞,因为呼吸不畅造成的缺氧和指甲油的慢性腐蚀,指甲自然变得越来越薄,容易断裂并且生长缓慢。

导致手指感应能力下降。指甲下面的组织血液循环丰富,指甲表层密密麻麻的一层微小孔,供指甲“呼吸”,如果长年涂指甲油,会使指甲长期处于封闭状态,循环发生改变,久而久之易出现指尖麻木以及手指感应力下降。

甲沟炎。美甲的第一个步骤就是“挫”,频繁美甲会导致指甲颜色变暗、变灰,过分挫薄指甲,会使指甲基质失去保护,就很容易使皮下组织发红、肿痛。如果感染状况严重,会迅速化脓,形成甲沟炎。

劣质指甲油会造成孕妇流产或者婴儿畸形。劣质指甲油中都含有一种叫“酞酸酯”的物质,如果此物质在人体内的残留浓度过高,会危害肝、肾、心血管和生殖系统,对孕妇和胎儿的影响更大。

### 老少咸宜练太极

本报讯 记者江世栋报道:在市区晨练的人群中,经常看到老年人打太极拳,却少见年轻人的参与。

很多年轻人在喊没时间锻炼身体,身体素质下降,或者是抱怨健身房太贵。事实上,太极拳是一个不可多得的好选择。虽说太极拳是一种慢练,但对腿腰的要求高,运动量不算小。毕竟不是简单的关节和筋腱的拉伸,而是一动无处不动,一静无处不静,对年轻人来说更是一种修身养性的良好方法,并且它还有以下几个特点,相比其它运动更加方便开展。

太极拳不受场地限制。太极拳讲究拳打卧牛之地,只要一平方米的地方,我们也能练太极拳。

太极拳不受时间限制。对于工作忙、时间少的年轻人来说,学会简单套路就足够了。8式太极拳十个动作2分30秒,24式大概5分30秒。

太极拳不受金钱限制。平民化运动,不用花钱,还能调节心理、愉悦心情。绵绵不断,松静自然,休闲惬意。

久居办公室的人,加强身体锻炼迫在眉睫。不强求太极拳达到某种境界,基本的活络筋骨是完全可以实现。或许就因为每天坚持的短短几分钟,你还会从中顿悟很多人道理,荡涤心灵,洗尽铅华,最终到达一种无所不容、宁静和谐的精神领地。